

шествій, здійснюваних з метою пізнання, підвищення фізичного рівня за счёт відновительних навантажень, раціональної рухової діяльності, емоційного фактора, сил природи, кліматических умов. Формування мотивації на фізичне і духовне самосовершенствование. Перспективи досліджень направлені на удосконалення методик і методических прийомів, забезпечуючих високий рівень здоров'я молоді.

Ключевые слова: фізическа рекреація, життєдіяльність людини, туризм, сучасний світ, рекреаційна діяльність.

Igor Beigul, Alexandr Gladoshchuk, Viktor Tokonog, Yelena Shishkina. Role of Tourism as Source of Physical Recreation in Life of Student Youth. The influence of physical recreation as relatively independent form of physical training which is aimed at necessity of student youth during active rest, especially tourism as one of active activity kinds are examined in the article. The basic forms of motive activity which contend needs in active rest and renewal are righted up. Directions of pedagogical processes which are connected with solving of educational, health-improving and social tasks are determined. Influence of tourism as set of excursions, walking tours, trips which are held with the task of cognition, improving physical state for account of recreating loads, reasonable moving activity, emotional factor, nature forces, climatic conditions are defined. Motives on physical and mental self-perfection are formed. Perspectives of the investigation are directed on improving of methods that will provide with high rate of youth's health.

Key words: physical recreation, human vital activity, tourism, recreative activity, modern world.

УДК: 796-051

**Юрій Вихляєв,
Оксана Чиченьова**

Планування та контроль самостійної роботи студентів із фізичного виховання

Національний технічний університет України "КПІ" (м. Київ)

Постановка наукової проблеми та її значення. Найбільш сприятливими для покращення здоров'я й фізичної підготовленості студентів є триразові заняття з фізичного виховання на тиждень, що обумовлено фізіологічними особливостями організму людини. Проте реалії сьогодення не дають змоги більшості ВНЗ планувати таку кількість годин, навіть дворазові заняття в деяких ВНЗ вважають зайвими та, застосовуючи одноразові заняття на тиждень, заощаджують на здоров'ї студентів, що неприпустимо. Дефіцит рухової активності студентів вимагає від викладачів подальшого пошуку прихованих резервів і способів оптимізації навчального процесу з фізичного виховання.

Одним із таких резервів є самостійна робота студентів, яка, хоч і не може повністю замінити регулярні заняття, але деякою мірою доповнити обсяг одержаних навантажень різної спрямованості цілком спроможна. Другим доказом необхідності такої роботи є набуття студентами навичок самостійної роботи над власним здоров'ям і фізичною підготовленістю, які їм дуже знадобляться в подальшому житті.

Аналіз останніх досліджень і публікацій із цієї проблеми. У спеціальних працях [1; 3] досліджено, що найбільш оптимальною кількістю занять на тиждень є триразові, оскільки одноразові заняття не мають необхідного впливу на організм студентів, а чотирих- і п'ятиразові (які потрібні в спортивному тренуванні) призводять до значного дефіциту часу, зайвої втоми та до того ж можуть знижувати за відсутності відновлювальних заходів розумову працездатність студентів, особливо під час атестаційної й передсесійної підготовки [3].

Необхідність самостійних занять студентів підтверджена в багатьох публікаціях [1; 2; 4; 5], але постає питання розробки ефективного організаційно-методичного забезпечення такої роботи, що повинна мати свої особливості залежно від форми організації навчального процесу з фізичного виховання, яку використовує той чи інший університет.

Т. Г. Овчаренко [4] виділяє такі структурні елементи самостійної діяльності: 1) постановка мети діяльності та завдань; 2) визначення об'єкта діяльності; 3) вибір засобів; 4) розв'язання поставленого завдання; 5) контроль виконання, але ці структурні елементи мають своє наповнення залежно від умов застосування самостійної роботи. Наше дослідження присвячено вивченню самостійної роботи

студента при дворазових заняттях на тиждень із секційною формою організації навчального процесу з фізичного виховання.

Роботу виконано відповідно до плану науково-дослідницької роботи Національного технічного університету України “КПІ”.

Завдання дослідження: 1) визначити роль самостійної роботи студентів у навчальному процесі з фізичного виховання; 2) визначити критерії для планування й контролю самостійної роботи студентів; 3) розробити методичне забезпечення самостійної роботи студентів.

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. Для вивчення особливостей планування й контролю самостійної роботи студентів на кафедрах із секційною формою організації навчального процесу з фізичного виховання ми провели дослідження такої роботи на навчальних відділеннях (циклах) настільного тенісу та плавання кафедри фізичного виховання Національного технічного університету України “КПІ”.

На циклі настільного тенісу дворазові заняття на тиждень проводяться в пристосованому залі, де є можливість виконувати як спеціальні вправи з вивчення й засвоєння технічних прийомів гри, так і вправи загальнофізичної підготовки. Студенти першого курсу на початку навчання виконують три контрольні загальнофізичні вправи: стрибок угору з місця, нахил уперед у положенні стоячи та розгинання рук у положенні лежачи на підлозі. Дві з цих вправ, які виконуються студентом найгірше, потрапляють до його домашнього завдання, яке він повинен виконувати не менше одного разу на тиждень, також студенти отримують завдання із засвоєння елементарних технічних прийомів (набивання м'яча двома сторонами ракетки, відбивання м'яча від стінки різними сторонами ракетки, жонглювання трьома м'ячами, тощо). Відповідні якості – стрибучість, гнучкість і силу – можна розвивати на заняттях, але для цього потрібно витратити дорогоцінний час, якого обмаль, тому ми попередньо роз'яснюємо студентам, що для відведення більшої кількості годин на вивчення технічних елементів та прийомів гри в настільний теніс загальнофізичною підготовкою вони повинні займатись удома в рамках самостійної роботи студента. Також студенти отримують завдання розвивати витривалість за допомогою бігу в середньому темпі, орієнтовно з частотою серцевих скорочень не більше 130–140 ударів на хвилину (у межах порога анаеробного обміну) або стрибків зі скакалкою впродовж двох хвилин, що віддзеркалюють спеціальну витривалість тенісиста.

Через два місяці на циклі проводиться контрольне заняття з реєстрацією показників тестів на спеціальну витривалість (стрибки зі скакалкою), стрибучість, гнучкість та силу, після чого на вулиці студенти вперше виконують останній тест – 12-хвилинний біг на кількість подоланих метрів із завданням бігти в середньому темпі на рівні серцевих скорочень не більше 130 – 140 ударів на хвилину. Для контролю інтенсивності бігу ми застосовували визначення частоти серцевих скорочень пальпаторно кожним студентом із короткочасною зупинкою бігу на шість секунд після кожного другого кола за командою викладача або самостійно за допомогою власного годинника. Більш надійний спосіб – використання кардіолідера зі звуковою індикацією заданого пульсового коридору у вигляді наручного годинника фінської фірми Полар, але, на жаль, надати всім студентам таку можливість ми були неспроможні. Після аналізу показників виконання тестів у домашні індивідуальні завдання вносяться корективи та відразу виявляються студенти, які домашні завдання не виконували – вони впродовж місяця на десять хвилин у кінці заняття відсторонюються від навчальної гри на рахунок і займаються загальнофізичними вправами, що викликає іронічні зауваження й посмішки товаришів (як додатковий психологічний важіль). Особливе місце в цьому тестуванні займає біг на витривалість, який ми не форсуємо та не вимагаємо на перших етапах конкретних результатів, оскільки наша головна мета не налякати студентів суворими вимогами, а привчити до помірних занять бігом, велосипедних і лижних прогулянок, які б доставляли їм задоволення. Самостійні заняття дали змогу покращити рівень фізичної підготовленості студентів: показник сили в 31 студента виріс із $35,7 \pm 4,9$ до $40,2 \pm 4,3$ розгинань в упорі лежачи на підлозі; показник стрибучості – із $46,1 \pm 3,2$ до $50,3 \pm 3,8$ сантиметрів у стрибку угору з місця; показник гнучкості – із $7,8 \pm 1,4$ до $10,2 \pm 1,7$ сантиметрів у нахилі вперед із положення стоячи; показник спеціальної витривалості – із $145,8 \pm 11,3$ до $179,6 \pm 12,2$ разів за дві хвилини у стрибках зі скакалкою.

На циклі плавання – дещо інша ситуація: студенти мають можливість працювати в басейні над розвитком витривалості й інших якостей: спеціальної витривалості, швидкісних і координаційних можливостей, гнучкості, сили, але праця над останніми двома якостями строго специфічна, вона виконується у воді за відсутності загальної фізичної підготовки, тому цей недолік викладачі циклу ліквідують за рахунок самостійної роботи студентів, які отримують домашні завдання на виконання

комплексів силових вправ і вправ на гнучкість. Контроль за виконанням цих комплексів полягає у виконанні силової вправи на кількість розгинання рук у положенні лежачи на підлозі, причому завданням слугує не виконання строго визначеного нормативу (хоча такі показники також визначені), а приріст особистого показника на 10–20 разів. Другою якістю, яку більш зручно тренувати в домашніх умовах, є гнучкість, особливо у специфічних вправах, наприклад для засвоєння техніки плавання кролем на спині – перевести палицю з положення руки вперед, захват палиці двома кистями в положення руки з палицею позаду із завданням – кисті не розтискати й тримати їх якомога ближче одна до одної або брасом, повільне присідання із завданням торкнутися колінами до підлоги в положенні стоячи на підлозі, ноги нарізно. У домашніх умовах для виконання цієї вправи можна використати м'яку ковдру, а для полегшення виконання вправи на перших заняттях – спинку ліжка в ролі опори для рук. Отже, головним критерієм контролю за виконанням самостійної роботи студентів є виконання відповідних тестів, а підставою для планування й складання домашніх завдань – визначення недоліків у загальній і спеціальній фізичній підготовленості студентів. Порівняння фізичної підготовленості двох груп студентів першого курсу (по 30 осіб у кожній), одна з яких була націлена на виконання строго визначених нормативів (40 разів – показник сили й 80 сантиметрів під час виконання вправи на гнучкість із палицею), а інша націлена на виконання тестів з індивідуальним приростом цих показників, показало, що досягнення другої групи склали $17,3 \pm 1,6\%$ у силовій вправі й $15,5 \pm 1,9\%$ у вправі з палицею, тоді як показники першої групи, відповідно, збільшились усього на $10,6 \pm 0,9\%$ і $7,8 \pm 1,1\%$ від висхідних, які практично були однаковими в обох групах студентів.

Отже, наведені дані підтверджують важливість застосування самостійної роботи для покращення навчального процесу з фізичного виховання та збільшення рухової активності студентів. У зв'язку з цим на кафедрі фізичного виховання затверджена відповідна документація з планування, а саме: 1) програма самостійних занять для студентів 1–2 курсів НГУУ “КПП”, у якій представлені варіанти індивідуальних занять, розроблені на кожному навчальному відділенні, по 18 занять у кожному семестрі впродовж двох курсів; 2) журнали тестувань, у яких фіксуються одержані завдання та показники виконаних тестів. У програмі занять урахована специфіка кожного циклу та його матеріальної бази, стан фізичної підготовленості контингенту студентів, що навчається, завдання, особливості й оздоровчі спроможності виду спорту.

Висновки й перспективи подальших досліджень. Самостійна робота студентів є суттєвою складовою частиною навчального процесу з фізичного виховання, вона значно підвищує рухову активність студентів, надає студентам навички самостійної роботи з покращення власного здоров'я й фізичної підготовленості, які їм знадобляться в подальшому житті та професійній діяльності. Індивідуальні (домашні) завдання є необхідною умовою виконання самостійної роботи, причому головний критерій контролю за виконанням самостійної роботи студентів – це виконання відповідних тестів, а підстава для планування й складання домашніх завдань – визначення недоліків у загальній і спеціальній фізичній підготовленості студентів. Контроль за самостійною роботою студентів краще здійснювати не завданням виконання тестів зі строго визначеними нормативами, а націлювати студентів на індивідуальний приріст показників їх виконання. Робота з планування самостійної роботи студентів повинна бути підкріплена відповідним науково-методичним забезпеченням у вигляді кафедральної програми самостійних занять, індивідуальних завдань і відповідної системи тестування, розроблених провідними фахівцями кафедри з урахуванням специфіки навчального відділення та його матеріальної бази, стану фізичної підготовленості контингенту студентів, котрі навчаються, завдань, особливостей і оздоровчих спроможностей обраного виду спорту.

Список використаної літератури

1. Акімова В. А. Форми і методи організації самостійної роботи студентів з фізичного виховання / В. А. Акімова, Н. І. Турчина, Е. Г. Черняєв // Фізичне виховання в контексті сучасної освіти : матеріали VІІ Всеукр. наук.-метод. конф. – К. : НАУ, 2012. – 174 с.
2. Белов Р. А. Самостоятельные занятия студентов физической культурой / Белов Р. А. – Киев : [б. и.], 1988. – С. 21–23.
3. Вихляев Ю. М. Корекція функціонального стану студентів технічними засобами : монографія / Вихляев Ю. М. – К. : НГУУ “КПП”, 2006. – 308 с.
4. Овчаренко Т. Г. Система самостійної роботи студентів у курсі “Теорія та методика фізичного виховання” : навч. посіб. / Овчаренко Т. Г. – Луцьк : РВВ “Вежа” Волин. держ. ун-т ім. Лесі Українки, 2002. – 122 с.
5. Самостійна робота студентів : навч. посіб. / Євдокимов В. І. – Х : Вид-во ХДГУ, 2004. – 140 с.

Анотації

У статті розглянуто особливості застосування самостійної роботи студентів, яка у зв'язку з недостатньою кількістю обов'язкових занять і дефіцитом рухової активності студентів стає важливим чинником пошуку прихованих резервів та способів оптимізації навчального процесу з фізичного виховання. Досліджено, що індивідуальні (домашні) завдання є необхідною умовою самостійної роботи, контроль за її виконанням здійснюється за допомогою відповідних тестів. Підставою для планування й складання домашніх завдань є визначення недоліків у загальній і спеціальній фізичній підготовленості студентів. Планування самостійної роботи студентів потрібно виконувати у вигляді кафедральної програми самостійних занять, індивідуальних завдань та відповідної системи тестування.

Ключові слова: студенти, фізичне виховання, самостійна робота, тестування, контроль.

Юрій Вихляев, Оксана Чиченёва. Планирование и контроль самостоятельной работы студентов по физическому воспитанию. В статье рассмотрены особенности самостоятельной работы студентов, которая в связи с недостаточным количеством обязательных занятий и дефицитом двигательной активности становится важным фактором поиска скрытых резервов и путей оптимизации учебного процесса по физическому воспитанию. Исследовано, что индивидуальные (домашние) задания являются необходимым условием самостоятельной работы, контроль за её выполнением осуществляется с помощью соответствующих тестов. Основанием для планирования и составления домашних заданий является определение недостатков в общей и специальной физической подготовленности студентов. Планирование самостоятельной работы студентов необходимо выполнять в виде кафедральной программы самостоятельных занятий, индивидуальных заданий и соответствующей системы тестирования.

Ключевые слова: студенты, физическое воспитание, самостоятельная работа, тестирование, контроль.

Yuriy Vikliayev, Oksana Chicheneva. Planning and Controlling of Independent Work of Students in Physical Education. In this paper the features of students' independent work which due to insufficient number of compulsory lessons and lack of physical activities become an important factor in search of hidden reserves and ways of optimization of learning process in physical education. It was investigated that individual (home) tasks are an important condition of independent work, monitoring its implementation by means of appropriate tests. The basis for planning of homework is to identify deficiencies in general and special physical fitness of students. Planning for students' independent work must be performed in a form of cathedral program, individual assignments and related test systems.

Key words: students, physical education, self study, testing, control.

УДК 37.037

**Наталія Гончарова,
Лоліта Денисова,
Віталій Усиченко**

Використання сучасних інформаційних технологій у сфері оздоровчого фітнесу

Національний університет фізичного виховання і спорту України (м. Київ)

Постановка наукової проблеми та її значення. Аналіз останніх досліджень. Початок ХХІ ст. супроводжувався значними перебудовами в суспільному житті. В Україні спостерігається тенденція стрімкого розвитку технологій, пов'язаних із застосуванням інформаційних технологій, засобів автоматизації, комп'ютерних програм. Останнім часом процеси глобалізації зумовили всеохоплюючий характер упровадження інформаційних технологій, зокрема в науці, освітньому процесі та фізичному вихованні. На шляху інтеграції України в єдиний інформаційний простір підтримка суспільства реалізується через низку законодавчих актів, передусім через прийнятий 9 січня 2007 р. за №537-16 Верховною Радою України Закон України "Про основні засади розвитку інформаційного суспільства в Україні на 2007–2015 роки" [3]. На жаль, ступінь розбудови інформаційного суспільства в Україні, порівняно зі світовими тенденціями, є недостатнім і не відповідає потенціалу та можливостям України.